

生活力を育むための題材設定

～“和食”のよさと一人調理を通して実践力を身につける～

藤原 ゆうこ

“生活力”を「将来にわたってより健康的で快適な生活を創ろうとする力や心情」とし、このような力を小学校の家庭科学学習で育み、実生活へ活かせるものとしていくためには、どのような体験的・実践的な活動を取り入れた題材を設定し、手立てを行うことが効果的なのだろうか。

今回は、和食がユネスコの『無形文化遺産』に登録される見込みになったというニュースをうけて、「1食分の食事作り」を学習する際に、“和食のよさって何だろう？”についてじっくり考えてみる機会を持つことにした。自分たちの国の食文化のよさを通して、献立作りの際に大切にしたいポイントを知り、考え合い、誇りをもつことが、子どもたちの健康的で豊かな食生活につながるのではないだろうかと考えたからである。また、相互評価や個人調理活動を取り入れていくことで“生活させてもらっている自分”から“生活していく自分”へと意識を変容させることができるのではないかという意識を持って、研究に取り組むことにした。

キーワード：生活力、和食、栄養バランス、一人調理、相互評価

1. 研究の目的

1. 1. 生活力とは

子どもたちを取り巻く環境の多様化がすすんでいる。このような社会の変化に対応する力はもちろんのこと、子どもが生活的に自立する力や、家族や家庭生活の意義や大切さを理解する力など、自分の生活を豊かでより充実したものにしようとするための基盤となる力や心情を育むことが大切である。これらの力を本にして「将来にわたってより健康的で快適な生活を創ろうとする力や心情」を「生活力」とする。

1. 2. 生活力を育むために

高学年となる子どもたちにとって、頭で理解したり、他者からの話を聞いて考えたり、体験的な学びを取り入れたりする学習活動は大変意味のあることである。一方では、2年間に渡って115時間という授業時間数の中ではその場限りの体験活動となってしまうこともあり、実生活とは距離感のあるものになってしまうがちでもある。

児童の生活の基盤は家庭にある。日常的に日々何気なく繰り返しながら生活していることが、実はなくてはならないとても大切なことであることに、学習を通して気付かせていきたい。そして子どもが“生活させてもらっている自分”から“生活していく自分”へと意識を近づけていくことを「自己の変容」ととらえ、主体的に生活にかかわる態度を育てていきたい。

本研究では子どもが「本当にそうだ」「これは大切なことなんだ」と心底実感できて、自分自身の生活への実践へつなげていこうと考えられるような題材を授業で取り入れていきたいと考えている。

今回は、指導要領で示される学習内容の『A 家庭生活と家族』『B 日常の食事と調理の基礎』の2つの学習内容を関連させた第6学年での題材に着目して取り組むこととした。どのような題材設定の工夫、授業形態がふさわしいのかを明らかにしていきたい。

2. 研究方法

研究方法としては、課程での実践につながりやすい環境を作っていくために、調理技能や知識に関してまず、基礎基本の定着を図ることを意識して取り組んだ。

また、食べるということに関しては、個人個人の価値観は様々であるので、実習する際の課題を簡潔でわかりやすいものとするにした。そうすることで子どもたちの視点の明確化を図った。

3つめは、題材の中に、子どもたちが身近に感じられるものをとりあげることによって、より実感できるように配慮することである。今回は、和食がユネスコの『無形文化遺産』に登録されることが確定的であるというニュースが入ってきた。なぜ無形文化遺産への登録されることになったのか、なぜ今和食なのか、世界中の人から注目されている理由などを考えることで、自分たちの国の食文化に誇りをもち、先人たちの知恵に学ぶ機会としたいと考え、取り組んだ。

3. 授業での取り組み

3. 1. 基礎基本の定着を図る

家庭科学習では食生活にかかわって、5年生では調理の基本とバランスのよい食事について、6年生では1日の生活リズムを通して朝食の必要性、そして1食分の献立作りと調理実習を行う。また、栄養学習に関しては中学校での技術家庭科とのつながりを考えて食品を従来のように3つに区分するのではなく、「炭水化物・タンパク質・無機質・ビタミン・脂肪」の5つに区分して学習することとなっている。

家庭科で行う代表的な体験的活動である調理実習は、物理的・時間的な条件からグループ活動を取り入れることが多くなる。グループでの活動は協力し合うことや苦手なことを教え合う等、効果的な面も多い。一方で順番待ちしていることによる無駄な時間が生じたり、苦手な作業は友だちまかせになってしまったりという面も見られ、一人一人の技能の定着を図りにくいところがある。

そこで、朝食作りの調理実習にはペアによる一人調理、1食分の和食作りについてはペア調理実習を取り入れることで技能の定着を図りたいと考えた。また、一人実習を取り入れる際は、ペアでの相互評価を取り入れることにより、子どもたちの意識を高めることとした。



図1 ペアでの一人実習と相互評価の場面

子どもたちは準備から片付けまで、すべて自分一人が行わなければならない、そしてペアであるクラスメイトが自分の調理実習を観察しているということで、かなり意識を高く持ったのぞむことができ、事前に練習していたりじっくりと考えた上でメニューを決めようとする姿が見られた。また、それぞれの家庭で家族からの聞き取り調査を行ったり、冷蔵庫の中を調査したり、親に相談したりと、積極的に行う姿も見られた。一人実習とペアでの相互評価を行うことによ

て、今まで料理のできあがりを意識していた子どもたちが、調理している途中過程や安全・衛生への気遣いを意識するという変容も見られた。これは、自分の調理している姿を一人の人がずっと観察しているということが大きい。このような調理実習を積み重ねていくことで、基礎基本の定着を図っていった。

3. 2. 視点の明確化を図る

家庭科の学習では、子どもたちが自分の思いや好き嫌い、又は学習から得た知識をもとにしながら、自己の生活と関連づけ、取捨選択したり、価値判断したりしていく場面に何度も遭遇することになる。個々の思いはそれぞれであり、価値観も多様化している。そこで、課題とするべき目標を、簡潔にし、だれもがわかりやすく納得できるものとしてみることにした。全体での相互評価の観点を明確化するという目的もあった。

1学期に取り組んだ「朝食作り」での課題は“かんたんでおいしい”という2点であり、2学期にに取り組んだ1食分の調理「和食作り」での課題は“和食”“ダシは自分でとる”の2点とした。このようにすることにより、子どもたちの目的を明確化させながら取り組むことで、「何が必要なのか」という意識をはっきりさせることとした。

3. 2. 1. 朝食実習での取り組み

1学期に取り組んだ「朝食作り」では、まず、自分自身の朝食の実態を振り返り、子どもたちとともに“野菜が不足していること”が問題となった。そして調理する際に必要なことは“できるだけすぐに食べられること”“おいしくなければ食欲が出ないこと”の2点となった。野菜の必要性と炒め物の調理方法をしっかりと理解した上で“かんたんおいしい”の2点を課題としてメニュー作り、ペアでの一人実習にのぞんだ。

実習後、それぞれのメニューをペア同士だけでなく、学級全体で評価し合い、自分たちが設定した課題と照らし合わせて「簡単&おいしそう」で、自分も食べてみたいと感じたこんだてを選び合った。そこで選ばれたこんだてをを考えて実習した児童が、次の授業の師匠となり、みんなに作り方やコツを伝え、みんなで同じ物を作って試食し合った。

このようなポイントをしばった課題のもと実習に取り組むこと、そのポイントに応じた作品をみんなで認め合うという活動を取り入れることで、調理の得意不得意に関係なく、チャレンジ精神旺盛に取り組む子どもの姿が見られた。



図2
“おいしそう
で盛りつけパ
ッチリで賞”
に選ばれたこ
んだて（A児）



図3
“おいしそう
で栄養バラ
ンスパッチリ
で賞”に選ば
れたこんだて
（B児）

3. 2. 2. 和食作りでの取り組み

2学期に取り組んだ「和食作り」では、まず5つの栄養素について確認し合い、自分自身の日常の食生活を振り返り、不足しがちなものを確認し合った。全体的には“ビタミン”“無機質”の2点が不足しがちであるという傾向が見られた。その上で、“和食”がユネスコの『無形文化遺産』になったという新聞記事を紹介した。

子どもたちは、“すごい！”と喜びながら“なぜ、和食が選ばれたのかな？”“うどんは和食？ラーメンは和食になるの？”など、いろいろな疑問がうまれた。そこで、“和食のよさ”について、一度調べ学習や家庭学習を行うという学習活動を取り入れ、自分が感じた“和食のよさ”を画用紙にまとめてみることにした。

3. 2. 3. 和食の魅力をさぐろう！

本題材では、1食分の食事のこんだてを考えるに当たり、和食のよさを考え、その魅力にせまろうという課題で調べたり考えたり話し合ったりした。食べ物そのものの味を生かすための味付けや多様な調理方法が使われていること、季節感(旬)を大切にしていること、たくさんの食材を使用しやすいことなど、栄養バランスがすぐれていること、根菜が多く使われよくかんで食べなければならないこと等、たくさんのことが出された。そんな子どもたちの調べたことを身近な生活経験と結びつけ、こんだて作りに結びつけるための手立てとして、栄養教諭にも参加してもらった。まず、

“一汁三菜”という言葉キーワードに調べ学習を行っていた児童の発言を元にして、「主食・主菜・副菜・汁物」について学習し、次に栄養教諭が考えて家庭で作った“ある日の夕食のこんだて”を子どもたちに紹介した。そのこんだてから、和食のよさがどこにいかされているのかを考え合った。

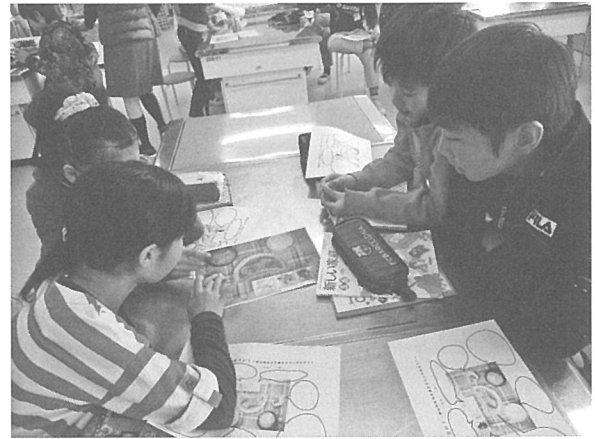


図4 “栄養教諭の夕食”の写真を見ながら、グループで和食のよさがどこにいかされているのかを話し合っている場面

みこ「一汁三菜って言葉が和食のキーワードになるんだけど、こんな風に主食・主菜・副菜・汁物って分けると、いろいろな食材がつかえるんよ。このメニューも、いっぱい使われているやんか。」

さき「それもそうだけど、人参が使われている料理が多い。人参って、旬の食材やったよなあ？」

C 「ほんまや。」

T 2 「そうですね。確かに、先生は、買い物に行ったとき、旬の人参が安くておいしそうだったから、買ってきて、いろいろな料理に使ってみました。」

さき「さすがやなあ。」

めい「他のことだけど、,,和食は素材そのものの味をひきたてる味付けって調べたらのっていて、中華料理とか洋食とかは、目的の味に素材を近づけるための味付けってのっていた。だから、この3品盛りは、あえたりゆでたり、されているから、素材の味を生かしていると思います。」

(ここで、前時の復習を兼ねて、また、こんだて作りにつなげるために、それぞれの料理の調理方法や味付けを全員で確認し合った。)

T 「なるほど。ちがう国の料理と比較してみるっておもしろい視点だね。ふくくんも、比較して調べてくれていたよね。」

ふく「ぼくは、フランス料理とのちがいを、お父さんに聞いてみたんだけど、水がちがうらしいよ。フランス料理は、煮込んだりするときにワインを使うことが多いけど、ワインって、水を使わずにつくっているらしい。でも、和食で使われているダシって、水でとるやんか。日本は水がおいしいから、水をよく使っているって。」

かず「水のこと、やったなあ、あれか。」
めい「ダシを使うと、さくちゃんが言ってたような成人病の原因の塩分を減らせるって。ダシでたくと、風味が増して、たくさん塩を使わなくてもおいしいって感じるから。」

(授業のはじめの段階で、児童さくが、病気と和食についての発言を行っていた。教師は、ダシの存在に気付いてほしいという願いをもっていたので、5年生の味噌汁作りのことや日常生活のことを振り返らせるための発言をいれる)

T「ダシって水と何でとっているものをみんなはイメージしてるの？」

という授業の流れからダシについての復習、理解をふ深め合うことになった。そして、次時の授業ではこんだて作りを行う前に、ダシ入りの味噌汁とダシなしの味噌汁を飲み比べるという活動を取り入れた。この学習では調理時間を朝食の時よりたくさん使うということから、2人組で同じ物を作るというペア調理を行った。また、小学校の家庭科では生肉や生魚を使用しないことになっているので、主菜となるものを全員で考えた結果「サバの味噌煮」とし、それは教師が作ることにした。子どもたちは副菜を2種類以上と汁物の献立を考え、実習につなげた。



図5
素材のよさと
ダシのうまみに
こだわって
考えた混ぜご
飯と味噌汁、
キノコの炒め
物、野菜の煮
物のこんだて

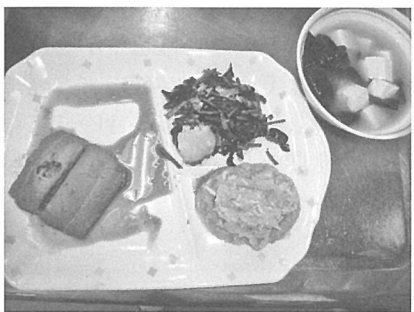


図6
簡単にダシの
うまみをいか
そうとこだわ
ったほうれん
草のおかか和
えと大根おろ
しのこんだて

4. 考察

「1食分のこんだて作り」の授業において、和食を取りあげることのよさとして考えられることは、①教師がこんだて作りのポイントを教えるのではなく、子どもがそのよさに近づこうとすることで理想的なこんだて作りにつなげることができる、②5年生の味噌汁作りの復習につながる、③自分たちの国の食文化に誇りをもつことにつながる、という3点があげられるだろうと考えられる。

また、1学期にまず一人実習を行い、2学期にペア実習を行うことで、子どもたちの意欲と家庭での実践率も大変高かった。そして「ダシ」にこだわることで、家庭で母親や祖母の調理の様子の観察や聞き取りにも自然につなげることができたと思われる。また、「炒める」「ゆでる」という調理方法以外にもかつをぶしやこんぶと「和える」という調理方法を取り入れて簡単に野菜料理を作るという技能も定着することができた。

5. 成果と課題

研究方法として以下の3点、①基礎基本の定着を図るための一人実習・ペア実習と相互評価を取り入れたこと、②視点の明確化を図ったこと、③身近な問題として無形文化遺産に登録される和食を取り上げたこと、それぞれ有効であったと考えられる。

①では、はじめに一人実習を入れてからのペア実習としたことで、ペアでの実習が、意識を持って互いの長所を認めあえる実習となった。これは技能の定着という点で大きな成果である。教師側もじっくりと声かけをしながら調理している子どもの様子を評価できるという点も大きな成果であると思われる。

②では、「1食分のこんだて作り」において、子どもたちのこだわりがひろがったこともあり、視点を明確化できなかったところもあった。結果として、実習後にダシに関わって「うま味」についての授業を行ったのだが、今後の課題である。

③では、和食、特にダシにこだわり、主菜を「さばの味噌煮」とした。結果として主菜を子どもが実習することはできなかったことも今後の課題であると考えられる。

〔参考文献〕

文部科学省(2006)「新しい学習指導要領」
第2章 各教科 第8節 家庭
金子佳代子・藤原孝子・編著「小学校新学習指導要領ポイントと授業作り」家庭 東洋館